

# Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin Geschäftsstelle Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Ingel



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 143

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 28  
Fax 02246 - 911 301  
info@LLG-St-Augustin.de, [www.LLG-St-Augustin.de](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

2. Juni 2010  
21 Uhr  
1. Bonner Nachtlauf  
[www.bonn-laeuft.de](http://www.bonn-laeuft.de)  
10 km

## Augustin

Lohmar, 31.05.2010

## Vereinsnachrichten 35-10

### 1. War das ein Wochenende. LLG'ler waren sehr vielfältig und vielerorts im Einsatz.

Zahlreiche gute Ergebnisse und tolle Erlebnisse wurden eingefahren. Ob es WolfgangK war, der nach langer Auszeit mal wieder Wettkampfluft in Brühl geschnuppert hat oder WolfgangM, der sich in Südafrika laufend auf die WM vorbereitet und das knapp 12 Stunden am Stück. Oder auch BirgitL, die im Rahmen einer seriösen Vorbereitung auf den SwissAlpineMarathonDavos mit einem Doppelpack aufwartete, in dem sie nächstens von Oberwesel nach Koblenz lief, (die Straße war zwar gesperrt, aber Züge wären gefahren!) um nach Rückkehr nur 6 Stunden später im nahen 7Gebirge 34 km auf sportlichen Wegen und Untergrund zurückzulegen. Oder in Duisburg, wo sich BrittaM und NorbertT halbmarathonmäßig mit der Konkurrenz maßen. Ferner war MartinO in Rönsahl und GerdD und Karl-HeinzT in Remscheid flott auf den Beinen.

### 2. Beiderseits des Rheins – Einmal flach, einmal bergig

Samstag, 29. Mai, Mittelrhein Marathon, 42,195 km von Oberwesel nach Koblenz am Rhein entlang.

Zum Start um 18.45 Uhr wurden die Läufer per Zug transportiert. Überhaupt

ist die Veranstaltung eine logistische Herausforderung: Messe und Startnummernausgabe befinden sich in der Oberwerthhalle (bei Kilometer 40), Ziel ist am Ende der Mainzer Strasse in der Nähe des Deutschen Ecks und ca. 1 Kilometer vom Hauptbahnhof entfernt.

Die Startorte sind Boppard (Halbmarathon) und Oberwesel (Marathon). Da die Messe schon um 15 Uhr beendet war hatte man genügend Zeit einen günstigen Parkplatz zu suchen und sich zum Bahnhof zu begeben. Die Zugfahrt machte einem die Länge der Strecke bewusst und ließ Einblicke auf einige Streckenteile zu.

Das Wetter war angenehm: bewölkt und nicht zu warm und eine leichte Brise kühlte ab, auch uns Läufer.

Pünktlich wurden die Marathonläufer zusammen mit den Team und Duomarathonstartern auf die Reise geschickt.

Ich versuchte mich erstmal einzurollen, im wahrsten Sinne des Wortes, denn die Strecke ist wie eine Radtour, man kann rollen lassen und hat den Eindruck, es geht ständig bergab. 5 Kilometer in 23 Minuten war mir eigentlich etwas zu lahm, aber die Beine fühlten sich schwer an. Kurz vor 10 überholte mich die 3:15 h-Gruppe. Nee, auf einen schwerfälligen „Quälläuf“ hatte ich keine Lust. Nach dem Motto, wenn es schwerfällt, dann halt einen Schritt schneller. Ich, beschleunigte und lief die nächsten Kilometer unter 4:30 min/km.

Es wirkte, die Beine wurden zusehends lockerer. Bei km 15 sah ich die vor mir laufenden Frauen. Bei Kilometer 25 war ich 4., bei 28 3. und bei 30 hatte ich die 2. Iris Walter eingeholt. Sie versuchte zwar Kontakt zu mir zu



### Jubiläen-Ecke

Im Juni sind im Verein:

Klaus Heckmanns	14 Jahre
Werner Gieseler	5 Jahre
Klaus Braun	3 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:

29.05. **Remscheid**, Tews  
30.05. **Duisburg**, Tesch, MenzB  
30.05. **Durban**, Menzel  
02.06. **Bonn**, Reinisch, LennartzBi  
Lohregel, Groß, Pohle, Ziegert  
03.06. **Leverkusen**, MenzA  
05.06. **Köln**, Oberndörfer  
06.06. **Menden**, Lämmlein  
12.06. **Wuppertal**, Tews  
12.06. **Wesseling**, Oberndörfer  
20.06. **Hennef**, Kyrion, Braun

### TRAININGSZEITEN-/Orte:

**Montag**, Siegrunde, St. Au-Menden  
**Dienstag**, Abendrunde, Rothenbach  
**Donnerstag**, Abendrunde, Rothenb.  
**Samstag**, Lange Runde, Rothenbach  
nach vorheriger Absprache

### Wer feiert seinen Geburtstag?

03.06. Frank Grischke	41 Jahre
06.06. Georg Zimny	64 Jahre
07.06. Wolfgang Menzel	55 Jahre

### Noch Startkarten für:

06.06. Siegburg (3)  
09.06. Köln (5)  
20.06. Eschweiler (5)  
07.08. Köln (10)  
28.08. Niederzier (3)  
12.09. Münster  
**(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**



## 4. Rheinsteig-Extremlauf

30. Mai 2010, 08:00  
34 Kilometer  
1200 Höhenmeter  
im Siebengebirge

[www.rheinsteig-extremlauf.de](http://www.rheinsteig-extremlauf.de)

Wolfgang Menzel | Marion Sommer

halten, doch ich hatte immer noch Power und konnte mich lösen. Langsam wurden aber auch die äußeren Bedingungen unangenehm: Regen setzte ein, es wurde kühl und dunkel. Nach 3:12:03 h erreicht als 2. hinter Marlen Günther (3:08:52 h) das Ziel. Das Marlen gewinnt, war mir zuvor klar. Ich hatte sie in den Anfängen ihres leistungsorientierten Laufens betreut. Allerdings hatte ich Ihr nach den 1:23:30 h über HM in Bonn noch mehr zugetraut.

Umziehen, Siegerehrung, im strömenden Regen nach Hause und kurz nach Mitternacht ins Bett. Doch tiefen erholsamen Schlaf fand ich natürlich nicht und war so fast froh, als um 4:30 Uhr der Wecker klingelte. Denn um 8 Uhr war der Start zum Rheinsteigextremlauf über 34 Kilometer mit 1200 Höhenmetern im Siebengebirge.

Warum tat ich mir das an? Zum einen hatte ich mich nicht entscheiden können: Den MiMa wollte ich immer schon mal laufen und beim RhEX konnte ich verletzungsbedingt im Vorjahr nur meinen Bruder per MTB betreuen und ich wollte dieses Jahr auf jeden Fall mitlaufen. Da ich plane, Ende Juli beim Swiss Alpine Marathon in Davos über 78 Kilometer mitzulaufen, sah ich diese Kombination als einen guten Test an.

Leider erschwerte das Wetter etwas die Bedingungen. Es regnete zwar nur kurz am Start, doch die Temperaturen waren vor allem in den höheren Lagen doch recht kühl. Zudem hatte der Regen der Nacht die Strecke doch stellenweise recht matschig und glitschig werden lassen.

Vom Besucherparkplatz der T-Mobile in Bonn-Ramersdorf, – welche auch ihr Gebäude für Startnummernausgabe und als Aufenthaltsort vor dem Start zur Verfügung stellt, verläuft die Strecke auf dem Rheinsteig über einige markante Hügel wie Petersberg, Drachenfels (Siebengebirge), bis auf die Insel Grafenwerth in Bad Honnef.

Ein ständiges Auf- und Ab zwischen 350 und 120 m über NN. Auch wenn der Veranstalter in seiner Streckenbeschreibung von nur 4 Kilometer Steigung, 4,3 km Gefälle und 25,1 km Ebene spricht, habe ich Letzteres nicht entdeckt. Aber es war ein Traum, wunderschöne Weitsichten, der dunkelgrüne Wald, abwechslungsreiche Wege und Pfade. Eine Toporganisation, Verpflegung und Betreuung ließen nichts vermissen. Und so bereute ich es nicht, mir dieses Laufevent nach gestern, zugemutet zu haben, auch wenn die letzten 8 Kilometer dann doch recht hart wurden. Aber ich hatte keine starke Konkurrenz und konnte befreit als 1. Frau in 3:13 h am Rhein auf der Insel Grafenwerth einlaufen.



### 3. 25. Rönsahler Volkslauf am 29.05.2010

MartinO schreibt: 42:41 Minuten, 6. Platz. Ein schöner und gut organisierter Lauf mit kernigen Steigungen. 47 Teilnehmer im Hauptlauf lassen mich an der Zukunft der Veranstaltung zweifeln. Wirklich schade wenn man sieht was der Verein mit vielen Helfern alles auf die Beine stellt. Die Strecke wurde dieses Jahr geändert, weil der Sportplatz

umgebaut wird. Ich habe mich gut gefühlt, bin flott den Berg hinauf und noch schneller wieder herunter. Einen Mann, der letztes Jahr knapp vor mir war, konnte ich überholen und hinter mir lassen. An der Streckenlänge zweifle ich. Ich war über zwei Minuten langsamer als letztes Jahr. Auch andere Läufer haben deutlich langsamere Zeiten als in den Vorjahren. Nun ja, die Zeiten sind hier auch irgendwie zweitrangig.



Soooo hoch war der Bera!

